



Aalborg Universitet

AALBORG UNIVERSITY  
DENMARK

## Livsstil og kulturtrend: Mad og medier i magtkamp

Andersen, Johannes

*Published in:*  
Tid og Tendenser

*Publication date:*  
2010

*Document Version*  
Tidlig version også kaldet pre-print

[Link to publication from Aalborg University](#)

*Citation for published version (APA):*  
Andersen, J. (2010). Livsstil og kulturtrend: Mad og medier i magtkamp. *Tid og Tendenser*, 15. årgang(4), 24-29.

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -

### Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at [vbn@aub.aau.dk](mailto:vbn@aub.aau.dk) providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

# Det fælles måltid

## - som ideal og politisk kampplads

Af Johannes Andersen

Måltidet er under angreb. Det vil sige den situation hvor familiemedlemmer, venner eller andre bordfæller sidder ved det samme bord og indtager et fælles måltid. Mens de snakker og er sammen med hinanden. Her er der fokus på maden og på fællesskabet. Her viser man respekt overfor madens kvaliteter og den arbejdsindsats, den repræsenterer. Og man viser respekt overfor fællesskabet, og bliver eksempelvis siddende, indtil alle er færdige med at spise. Det er dette sociale fællesskab, der er under massivt angreb i disse år. Fra medier, industri og stribet af sociale aktiviteter, der først og fremmest appellerer til den enkeltes autonomi og udfoldelsesmuligheder.

### Morgenmaden er erobret

Fra krigsskuepladsen kan det konstateres, at morgenmåltidet allerede er erobret. Det indtages nu som regel alene, og som regel også i selskab med indtil flere forskellige medier, hvor avisen, radioen og fjernsynet spiller centrale roller. Gerne i kombination.

Her sidder man så, alene med maden, der godt kan være sund. Samtidig med at radioen kører på P1 eller P4, mens man læser udvalgte nyheder, kulturstoffet eller sporten i avisen. Lidt afhængig af køn og alder. Computeren er også tændt, for man skal jo lige tjekke, om der er kommet mails. Og så skal man også lige se, om der er noget på mobilen. Her er der en veludviklet evne til at zappe mellem stoffet i radioen, maden, computeren og avisens artikler. Ikke mindst hvis det er musikken der fylder radioens flade.

På en central placering i køkkenet kører fjernsynet også. Morgenfjernsyn er ret populært, hvilket ikke sjældent går ud over radioen. På dette tidspunkt kan fjernsynet dog godt køre på lydløs. Hvor det så er de interessante billeder der kan gøre, at man med fjernbetjeningen lige skruer op for lyden og med en anden fjernbetjening skruer ned for radioen. Mens man lægger avisen på bordet. Morgenfjernsyn består imidlertid, ligesom morgenens øvrige medieindslag, af kortere sekvenser, der ikke kræver længerevarende fordybelse. Derfor er man fleksibel og opmærksom på, hvad der skal skrues op og ned.

Desværre er der en del, der gør for lidt ud af morgenmaden. Springer den over, eller spiser alt for usundt, dvs. for mange tomme kalorier, bygget op af sukker. Nogen spiser i forbifarten, eksempelvis i bilen, mens andre venter til man når frem på arbejdet, hvor man så lige snupper noget hurtigt. Alt imens man fortsætter medieforbruget i forskellige kombinationer,

med mobilen som det centrale medie.

Statistisk set er der en klar sammenhæng mellem medieforbrug og børns dårlige kostvaner. Jo mere medie, jo dårligere mad. Et forhold der desværre fylder mere og mere i den danske hverdag. Man kan sagtens sige at medieforbruget afspejler en flimrende hverdag, og at det derfor mere er et symptom end en årsag. Men resultatet er det samme. Morgenmåltidet er erobret og nedkæmpet som fælles aktivitet, og det bliver også udfordret som et sundt måltid, der skal levere den første energi til en travl hverdag.

### **Det fælles aftensmåltid som et ideal**

Statistikker over danskernes spisevaner viser, at aftensmåltidet er dagens hovedmåltid. Det er noget som rigtig mange danskere prioriterer i form af et fælles måltid. Ikke mindst i børnefamilier. Noget der i øvrigt afspejler en stigende tendens. 85 pct. af danskerne angiver i 2008, at de mindst 5 dage om ugen spiser aftensmad sammen med hele familien eller husstanden, og det er en stigende andel, sammenlignet med niveauet i 1995, hvor 81 pct. spiste sammen. Og jo ældre man er, jo mere spiser man sammen. Så hvis man i relation til måltiderne har en forestilling om, at familien er under opløsning, kan man i hvert fald godt bruge aftensmaden til at vise det modsatte. Familien prioriteres stadig som en vigtig ramme for fællesskab.

Denne udvikling afspejler i øvrigt det forhold, at danskerne ifølge eget udsagn prioriterer arbejde og familien højt. Man vil gerne arbejde meget, og jo mere fleksibelt og kreativt ens arbejde er, jo lettere flytter man rundt på arbejdstiderne. Man går til møder på alle tidspunkter, og man tager arbejde med hjem. Hele tiden med stor opmærksomhed på de netværk, der knytter sig til arbejdspladsen. Samtidig vil man også gerne prioritere familien, og her bliver aftensmåltidet et vigtigt symbol på, at man gør det. Godt nok er familiens måltider blevet mere fleksible, og der laves også en hel del 'hurtig' mad, men den udgør fortsat en meget central institution i de fleste danskeres forestillingsverden.

Derimod er naboerne og den lidt fjernere familie røget længere og længere ned af listen over folk man omgås. Statistisk set prioriteres der mindre og mindre tid sammen med dem. Hvilket så har givet bedre plads til vennerne, som ofte inviteres indenfor til netop et godt måltid, hvor man ikke nødvendigvis forsøger at klare det hele i en håndvending.

Aftensmåltidet fylder altså meget i danskernes bevidsthed. Og det prioriteres højt. Men der snydes på vægten! Eksempelvis er der rigtig mange, der ser tv, samtidig med at man spiser. Tv-forbruget stiger således markant klokken 17.30, og fortsætter med at stige de følgende timer. Og hvis man ser på programfladen, sættes der netop i disse timer på den lette, fragmentariske tv-underholdning, hvor man kan komme og gå, og ellers zappe fra snakken med familien til et interview med en af de kendte. Medierne har altså fået den trojanske hest inden for aftensmåltidets murer. Nogen steder endda med to skærme, så man kan se begge aftensprogrammerne, hvor man så flekser med lyden.

Der snydes også lidt med maden! Det er hurtig mad, hvor der ofte benyttes halvfærdige produkter, der kan gøre tingene nemmere. Der bruges tilsyneladende også flere og flere færdigretter til aftensmaden. Fødevarerproducenterne kan således konstatere, at der er sket en stigning på 17 pct. af forbruget af færdiglavet mad på køl over en treårig periode. For frosen færdiglavet mad er stigningen kun på 10 pct. i samme periode. Hvilket kan forekomme

at være lidt paradoksalt, al den stund at danskerne selv siger, at de ikke benytter sig af disse genveje. Hvilket måske blot understreger at idealiseringen af aftensmåltidet måske er stærkere end den praktiske vilje til at realisere det.

Under alle omstændigheder er der enighed om, at der er sket en stigning i det almindelige forbrug af færdiglavet mad i forbifarten, eksempelvis pizza, sandwich, sushi, osv., i forbindelse med indtagelsen af frokosten og andre 'mellemmåltider'. Som så indtages alene, på vej mod noget andet, samtidig med at man taster computeren, læser rapporter eller har gang i mobiltelefonen.

Danskerne tillægger fortsat aftensmåltidet stor betydning som et fælles måltid. Med rigtig mad, lavet i køkkenet. Men det kan godt knibe lidt med at leve fuldt og helt op til idealerne. Arbejdet og medierne kræver jo deres, og der er masser af tilbud, der kan undergrave måltidets fællesskab. Og så skal man jo også lige holde øje med kalorierne.

### Det individuelle måltid

Der er ingen tvivl om, at netop kampen mod kalorierne er en af de faktorer, der er stærkt medvirkende til, at man spiser mere og mere for sig selv. Når man fokuserer på kalorier er fødevarer og et måltid ikke et spørgsmål om at blive mæt og dyrke fællesskabet, men vejen til individuel sundhed og personlig udvikling. Her bruger man bevidst maden til at blive sund, slank eller til at undgå sygdomme.

Det er en strategi der bliver mere og mere påtrængende, i den udstrækning at man får mere og mere at kæmpe imod, i form af dårlig mad, overvægt og især usund levevis. Hvor et faldende fysisk aktivitetsniveau spiller en meget vigtig rolle. Når man sidder stille på arbejdet, ikke rører sig ret meget for at komme fra hjemmet til arbejdet, og i øvrigt måske ikke bevæger sig så meget, så bliver man fed. Og det forsøger man så at kompensere for. Enten ved lidt motion eller ved at spise 'sundt'. Eller begge dele.

Mange kokebøger i dag er en kombination af opskrifter og praktisk terapi. De er nøglen til at få noget at spise og en personlig udvikling. Derfor hedder en del af bøgerne også noget så udviklende som *Skrump dig glad*, *Slank med proteinkuren*, *Aldrig mere sukkerkold* og *Kloge kalorier*. Man giver her indtryk af, at man kan blive glad og gå i dialog med de kloge kalorier, så man kan få opfyldt egne personlige behov og samtidig blive et bedre menneske.

Birgitte Escherich har skrevet bogen om *Kloge kalorier*, og hun fanger dilemmaet mellem det sunde og den knapt så sunde hygge ganske godt, når hun skal give gode råd om lasagne: *Vælg fuldkornslasagneplader, som indeholder langt flere fibre end de hvide lasagneplader. Skrug ned for kødmængden og op for de grove grøntsager. ... Brug kun det magre kød – max 10 procent fedt og max 30+ ost – og gerne endnu mindre fedt. .... Og én ting er helt sikkert. For langt de fleste, der har en vis omtanke med deres vægt, sundhed og kalorieindtag, vil det være 'The Big Bang' at kunne sidde i sofaen og nyde sine lyst-kalorier uden at have dårlig samvittighed over for badevægten, kolesteroltallet eller de evindelige ture på tanken efter et eller andet sødt eller salt* (Politiken 29.3.2009). Turen til tanken og til den dårlige samvittighed er med andre ord en del af den moderne virkelighed. Derfor er ritualet vigtigt: Gå i dialog med de kloge kalorier. Så udvikler du dig til at blive et bedre menneske, og man kan måske oven i købet skrumpe sig glad.

Samtidig har man uden at tænke videre over det, indført endnu et måltid, nemlig 'hyg-

gen'. Nogen gange er det oven i købet et fælles måltid, hvor man er samlet om en rigtig 'mediebegivenhed', der ofte kræver søde sager for at glide ned. De serveres i større og større pakninger, med det resultat at der spises endnu mere af det. Men det lægger man nærmest ikke mærke til, for det er jo ikke et rigtigt måltid.

Mennesker der er optaget af sundhedsstrategier og mulige frirum for lidt sødt er ikke nemme at spise sammen med. De tæller kalorier, prikkes til maden og fravælger udvalgte dele af det, der er på fadene. Deres vigtigste samtaleemne er som regel mad, som denne gruppe ved en masse om. Især den mad, man ikke skal have noget af. Og det er faktisk ikke ret hyggeligt i længden, kun at kunne tale engageret om dette ret snævre emne. Det kan godt være at man hylder måltidet og fællesskabet, men i praksis har man meldt sig ud i en selv-optaget jagt efter individuel frelse.

Det er ikke mindst fra denne position, man accepterer genteknologiens muligheder for at designe de perfekte fødevarer, der både kan indeholde vitaminer, medicin og slankende stoffer. Men da man ikke kan spise sig til fællesskab, så afholder man sig mere og mere fra det. Man er blevet slave af sundhed, og befrir sig selv ved netop at være selvtilstrækkelig.

### **Måltidet som fællesskab eller individualitet**

Der er i virkeligheden to forskellige kulturer på spil omkring spisebordet: Den fællesskabs-baserede kultur med vægt på måltidet, den gode smag og evnen til at spise sammen med andre. En situation der, ideelt set, fremmer fornemmelsen for den gode mad, mens man spiser den. Og så den individuelle kultur, hvor man på den ene side jagter sunde kalorier og ufarlig mad, så man kan blive glad og holde den dårlige samvittighed stangen, fordi man jo samtidig må erkende, at den barnagtige dyrkelse af det lette, det simple og det hurtige åbner op for en tilstand, hvor man hele tiden har individuelle spise- og drikkeprojekter i gang. Det er et udtryk for barnagtiggørelsens dominans i vores hverdagsrytme og i vores forbrugskultur. Og fra fødevarerindustrien satses der bevidst på, at vi som forbrugere kan fastholdes i denne tilstand, eksempelvis ved at gøre folk mere og mere afhængige af søde fødevarer, der kræver at man spiser mere og mere i forbifarten.

På denne måde ligner dele af den danske madkultur måske den amerikanske. Ifølge den franske sociolog Claude Fischler er amerikanere nærmest besat af kalorier: *Når man spørger amerikanerne, hvad et godt måltid er, begynder de typisk at tale om ernæring – forholdet mellem fedt, kulhydrater, vitaminer, salt og sukker. Amerikanerne har en næsten overtroisk tro på ernæringsvidenskaben. .... I Frankrig er det i langt højere grad nydelsen, der er i fokus. I Fischlers undersøgelser plejer franskmændene at svare, at god mad er noget, der smager godt. Den er varieret og frisk, og et måltid er noget, man hygger sig med og indtager i selskab med andre. .... Hans forskning tyder på, at nydelsen muligvis er mindre skadelig end man kunne forvente. Når amerikanerne er federe end franskmændene, skyldes det blandt andet, at der i det amerikanske samfund har udviklet sig en kultur, hvor man ikke sætter tid og rum af til at smage rigtigt på maden* (Politiken 29.3.2009). Amerikanere spiser ofte alene, og ofte spiser de hele tiden, selv om det bare er noget man lige putter i munden.

Fischlers spændende pointe er, at mad i en kultur med masser af behov og masser af dårlig samvittighed har fået et næsten overtroisk forhold til kalorier. Man ser tabeller og beregninger i eksempelvis kagebøgerne, der skal sikre det personlige behov, uden at man

får alt for meget dårlig samvittighed. Maden er ikke bare et spørgsmål om at blive mæt. Den fungerer også som et rituel, der skal sikre aflad, når man nu ved, at man tit kan falde i. Man har regnet det hele ud, og ved derfor også, at man måske synder, men det er jo lige præcis vejen til frelse.

### **Det destruktive måltid**

I virkeligheden er måltidet blevet mere og mere destruktivt, samfundsmæssigt set. Destruktivt for klodens tilstand. Det skyldes i første omgang ikke mindst de nødvendige betingelser for at spise så meget kød, som tilfældet er i dag. Forbruget af basisprodukter, som eksempelvis kartofler og rugbrød, er blevet halveret i løbet af de sidste 50 år, mens forbruget af kød i samme periode er steget fra 60 kg pr. år til over 100 kg pr. år. Forbruget af kød er steget med mere end 66 pct. i perioden. Det forudsætter et meget effektivt landbrug, hvis dyr og energiforbrug er medvirkende til et alt for stort CO<sub>2</sub>-udslip. Hvilket netop er medvirkende til temperaturstigningen på kloden, og det er et alvorligt problem ifølge eksempelvis FN's klimakonvention.

Dertil kommer, at måltidet ikke længere er et samfundsmæssigt frirum, hvor man uafhængigt af økonomiske og samfundsmæssige interesser kan indtage sin mad i fællesskab med andre. Måltidet er blevet gjort til skueplads og muligt udviklingspotentiale for eksempelvis medier, der ønsker at fange folks opmærksomhed. På den ene side lokker man med fortryllende madprogrammer, hvis væsentligste funktion er at holde liv i drømmen om det ultimative måltid i fællesskab, samtidig med at man på den anden side hele tiden forsøger at undergrave netop dette fællesskab, for at sikre sig endnu mere opmærksomhed.

Logikken er klar. Man fanger opmærksomheden ved at fortælle hvor dejligt det kunne være at lave rigtig mad, men det når man ikke, fordi man også lige skal se det næste, der forekommer at være endnu mere fortryllende eller spændende. Medierne ved nemlig, at opmærksomhed er den vigtigste ressource i en opmærksomhedsøkonomi. I en moderne medieverden kan man kun tjene penge ved at fange folks opmærksomhed. Og netop mens de spiser i hjemmet er de nemme at indfange. Der er kort sagt seertal og dermed også penge at hente hos et passivt bænket publikum, der for længst har indstillet sig på, at det er ret naturligt, at fjernsynet bare kører. Men det dræber altså snakken og energien til selv at lave spændende og dejlig mad.

Tilstanden holdes så ved lige i kraft af de mange tilbud om mad, der er færdiglavet. Eller så godt som færdiglavet. Så også den del af industrien kan udnytte måltidets økonomiske potentialer.

En anden side af denne udvikling er det 'nødvendige' supplement af alkohol. Her er man også endt i et forbrug, der er alt for højt. Med den risiko, at man både kan ramle ind i overvægt og et omfattende antal livsstilssygdomme.

Men dertil kommer, at den fragmenterede hverdag ikke kan undgå at medvirke til at svække fornemmelsen af at 'høre til'. Af at være en del af et fællesskab. Pendler man hele tiden mellem medier, personer og mad i forskellige kombinationer, uden en fornemmelse af, at noget af disse ting kræver fokus, glider tingene naturligt nok netop ud af ens fornemmelse. Man kan ikke længere mærke nærværet og substansen, og derfor opgiver man naturligt nok også selv med at være nærværende. Og det er denne svækkelse i det sociale fællesskab,

der er nøglen for moderne mediers muligheder for at dominere et tilfældigt aftensmåltid. Det kan både være hyggeligt og sjovt, for sådan er mad og fjernsyn nu engang. Det er ganske underholdende. Men det undergraver altså fornemmelsen for nærvær. Og dermed for at man er forankret i et givet fællesskab.

Her ryger *selvværden*. Altså en fornemmelse for sig selv i relation til et fællesskab. En fornemmelse af at høre til, og af at have nogle værdier, som man finder er vigtige og nødvendige. Til gengæld kan man så dyrke den høje grad af *selvtillid*, der dyrkes massivt i det moderne samfund. Eksempelvis ved at lade unge mennesker, der hverken har erfaringer eller lært at synge, underholde flere millioner fjernsynskikkere ved netop at synge. Men det kræver blot lidt teknisk snilde – så er der hverken nogen der synger falsk eller tager sig forkert ud.

*Selvtillid uden selvværd* er en nærmest blind tro på, at man er god, og at man roligt kan føre sig frem på de retter scener, for på den måde at være et interessant og spændende menneske. Og det er vel nok noget af det mest udfordrende, der er kommet ud af det destruktive måltid. Selvtillid uden selvværd. For det giver endnu mere selvoptagne mennesker, der kan være spændende og dygtige, men som ikke evner at sidde stille og roligt ned, bare et øjeblik, og lade roen falde over sig. For at dykke ned i fællesskabet, og lade den fælles strømning klinge.

### **Det politiske måltid**

Man kan satse på *discountmad*. Sådan som det bl.a. sker i USA. Dvs. på billig mad, der ikke er værd at spise, men som i det mindste betyder, at man bliver mæt. Alt i mens man har travlt med selskabelig omgang med alverdens medier. I et skønsomt mix, man passende kan kalde for globaliseringen i hverdagen. Her spiser man kød fra dyr, der har levet et kort liv, man ikke ønsker at vide noget som helst om. Discount forudsætter mishandling – af jorden, råvarerne og dyrene.

Man kan satse på *færdigmad*. Både fra den lokale sushi bar og fra storindustrien. Her er målet at komme nemt om ved det hele. Man forsøger kort sagt at holde familiemedlemmerne fast på et fælles måltid om aftenen, men giver los på en række af de vigtigste områder. Hvilket som regel også er ensbetydende med, at man lader alle andre faktorer, eksempelvis medierne, spille med på bordet.

Man kan også satse på *funktionel mad*, der kan åbne vejen til sundhed og personlig udvikling. Mad der indeholder både vitaminer, medicin og andre genveje til noget, der ikke har noget som helst med mad eller måltidet at gøre. En strategi der samtidig åbner for genteknologien og især den globale del af fødevareindustrien.

Endelig kan man også satse på *det politiske måltid*. På at forsvare det fælles måltid mellem mennesker, der sætter netop fællesskabet i højsædet. Og som samtidig gennem forsvaret for dette måltid reelt kan ændre en lang række faktorer i det moderne samfund. Spiser man sundt, kan man reelt ændre det offentlige skattetryk. For hvis man er sund, bliver presset på sundhedssektoren mindre.

Man kan også ændre miljøet. Spiser man sundt, og det vil sige mindre kød og flere grønsager og bønner, kan man forbedre nogle af de ubalancer, der i dag præger det globale miljø og klima.

Man kan også ændre dyrevelfærden. Det forudsætter bare at man kræver ordentlig kød på bordet, når man en sjælden gang gerne vil have kød. Kyllinger der har været i stand til at bevæge sig. Grise der har haft plads og halm. Køer der har mærket vinden. I stedet for den industrielle destruktion af dyr, der præger dele af fødevareindustrien.

Man kan også ændre personligheden. Man kan måske finde en anden balance mellem selvværd og selvtillid. En tilstand med *både selvværd og selvtillid*. Fordi man samlet omkring spisebordet kan opleve, hvad et fællesskab er, hvad det kræver og hvad det kan betyde. Her kan man netop finde et sted man hører til. Og det er første nøgle til selvværd. Men det skal være et fællesskab, hvor alle har mulighed for at gøre sig gældende. Og det kan give selvtillid, fordi man godt tør vise flaget i denne sammenhæng.

Man har med andre ord mulighed for, siddende omkring spisebordet, mens man fører samtaler om hverdagens mange udfordringer og oplevelser, at agere som en magtfuld og effektiv græsrodsbevægelse, der forandrer miljøet fra neden. Samtidig med at deltagerne i dette måltid får en fornemmelse for både selvtilliden og selvværdet.

*Johannes Andersen er lektor og samfundsforsker ved Aalborg Universitet*

## **Kilder:**

Nadia Mathiasen. Færdigretter storhitter på middagsbordet. *Avisen.dk* 22.4.2008

NOAH's Energihandlingsplan 2050. København 2010.

Margit Velsing Groth m.fl. *Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008*. DTU Fødevareinstituttet. 2009.

Sisse Fagt m.fl. *Børn og unges måltidsvaner 2000-2004*. DTU Fødevareinstituttet. 2007.